

Pregnant or Breastfeeding? Get the Facts on Herbal Products and Teas

There are no labeling recommendations for herbal products. At present, they **do not** clearly let pregnant or breastfeeding women know which ones to avoid. Herbs can have drug-like effects. This can be dangerous for you and your baby.

According to Health Canada, the herbal teas listed below are generally safe to drink, if taken in moderation. A moderate amount would be no more than two to three cups (1 cup = 250 mL) of weak tea per day.

Herbal teas generally safe to drink if taken in moderation (2 to 3 cups/day)	
➤ Ginger	➤ Lemon balm
➤ Rose hip	➤ Orange peel
➤ Linden flower Not recommended for people with heart conditions	➤ Citrus peel

Chamomile tea has been described to have harmful effects on the uterus. You should not drink it while you are pregnant.

If you suffer from nausea or vomiting during your pregnancy, try ginger tea. Ginger tea may help you feel better.

*** Herbal teas should not take the place of more healthy drinks, especially milk.**

Vous êtes enceinte ou vous allaitez? Ce qu'il faut savoir sur les produits à base de plantes médicinales et les tisanes

Il n'existe aucune recommandation concernant l'étiquetage des produits à base de plantes médicinales. Pour l'instant, les étiquettes de ces produits n'informent pas clairement les femmes enceintes ou qui allaitent des herbes à éviter. Les herbes peuvent avoir des effets comparables à ceux des médicaments. Ces effets peuvent être dangereux pour vous et pour votre bébé.

Selon Santé Canada, les tisanes suivantes sont généralement sécuritaires, si elles sont bues en quantité modérée. Une quantité modérée consiste tout au plus à deux ou trois tasses (1 tasse = 250 ml) de tisane faible par jour.

Tisanes généralement sécuritaires en consommation modérée (2 à 3 tasses par jour)	
➤ Gingembre	➤ Mélisse-citronnelle
➤ Baies d'églantier	➤ Zeste d'orange
➤ Fleur de tilleul Non recommandée pour les personnes ayant des problèmes cardiaques	➤ Citrus Zeste d'agrumes

Les infusions à la *camomille* peuvent avoir un effet nocif pour l'utérus. Vous ne devriez pas en boire durant votre grossesse.

Si vous avez des nausées ou si vous vomissez durant votre grossesse, essayez les tisanes au gingembre. Les infusions au gingembre peuvent vous soulager.

***Les tisanes ne devraient pas remplacer les boissons plus saines, particulièrement le lait.**